(LIVE) Pháp đàm KHÓA MIÊN MẬT THỰC HÀNH 17 -24/9/2022 (23 thg 9, 2022)

link: https://www.youtube.com/watch?v=P6jnBw9liz8

Câu 1: Con thưa Sư,con thấy có một số môn phái trong dạy thiền Tứ niệm xứ phần quán Tâm, quan điểm của họ như sau ,họ chia tâm làm hai loại chính: là tâm tạo tác và tâm quan sát. Chủ trương của môn phái đó là rèn cho Tâm quan sát mạnh lên ,để lấn át dần tâm tạo tác. Cách quán tâm, họ thực hành như sau, họ gọi thẳng tên của cái Tâm đang vận hành bên dưới ra rồi quan sát nó, đến khi nó hết đi . Ví dụ đang nóng giận thì niệm là tâm gì vận hành đây? Quan sát tâm sân, đang quan sát thì niệm là tâm gì vận hành đây?, đây là tâm phán xét, là quan sát tâm phán xét. Con cũng đã từng thử áp dụng một thời gian và thấy nó khá là đơn giản và cũng khá hiệu quả đối với những tâm thô như: tâm tham, tâm sân. Cho con hỏi những khía cạnh như sau ạ:Thứ nhất là Tâm tạo tác và tâm quan sát nói đến đó ,có phải là tà niệm và chánh niệm, trong sơ đồ hai ngả không ạ ,thứ 2 là cách thực hành như trên về lâu dài có chấm dứt hẳn được tham sân si không ạ và nó có hại gì cho con đường Bát Chánh Đạo sau này không ạ. Câu hỏi như vậy vì con đang có rất nhiều người thân quen đang thực hành theo phương pháp đó. Con xin thành kính tri ân sư.

Trả lời :

Quý vị đã học về phần quán tâm nơi tâm và quý vị đã hiểu rằng : Tâm có rất là nhiều thứ tâm khác nhau và nó chia làm 4 nhóm : Thọ, tưởng ,hành, thức và có thể là quan sát được các thứ tâm đó trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo hoặc là các thứ tâm đó trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.

Quý vị cũng đã học trước đây trong phần quán sát tâm nơi tâm, thì cũng đã được nhắc đi nhắc lại là tâm thì có rất là nhiều thứ tâm khác nhau, các tâm đó đều duyên khởi, vô thường ,vô chủ vô sở hữu . Đặc biệt là quý vị đã quan sát rằng là trong thời điểm chỉ có một thứ tâm duy nhất khởi lên, trừ hai trường hợp là Thọ và Tưởng là hai cái tâm đồng sanh, đồng diệt và ý thức cùng với tư tưởng là hai thứ tâm đồng sanh ,đồng diệt.

Cho nên quý vị lưu ý điều này, chỉ có là hai trường hợp là có hai tâm đồng sanh lên, rồi đồng diệt đi . Cái trường hợp thứ nhất là Thọ và Tưởng, tức là cái tâm Ghi nhận và cái đối tượng được ghi nhận .Nhãn thức

và cảm giác hình ảnh, Nhĩ thức và cảm giác âm thanh, Tỷ thức và cảm giác mùi ,Thiệt thức và cảm giác vị ,Thân thức và cảm giác xúc chạm, Tưởng thức và cảm giác pháp trần.Trong trường hợp thứ nhất là Thọ và Tưởng đồng sanh ,đồng diệt tức là có 6 cái tâm biết trực tiếp và 6 cảm giác là đồng sanh ,đồng diệt . Rồi Ý thức và Tư tưởng hai cái đó cũng đồng sanh,đồng diệt. Ngoài hai trường hợp đó thì tại một thời điểm ,chỉ có một cái thứ tâm duy nhất và ở đây quý vị thấy rằng là trong chủ trương của những môn phái này là cho rằng có một cái tâm tạo tác và một cái tâm quan sát, như vậy quý vị thấy rằng nó không đúng với sự thật. Không thể có hai tâm đồng thời khởi lên , có một cái Tâm quan sát để quan sát cái tâm tạo tác đó, cái điều này là nó đã sai ngay từ đầu rồi.

Thế thì quý vị hiểu rằng không có cái tâm quan sát ,để quan sát cái tâm tạo tác.Quý vị thấy tâm quan sát (tức là cái tâm

biết)bao gồm cái tâm Ghi nhận và tâm ý thức . Tâm ghi nhận ghi nhận cái gì, nó ghi nhận cảm giác, sáu cái tâm Ghi nhận nó ghi nhận 6 đối tượng là sáu cảm giác. Thế thì ở đây cái tâm Ghi nhận nó chỉ ghi nhận 6 cảm giác, chứ không phải là nó là quan sát cái cái tâm tạo tác nào cả .Còn tâm ý thức là biết về tư tưởng, hai cái tâm này là đồng sanh,đồng diệt, cho nên cái tâm ý thức nó không quan sát cái Tâm Tạo Tác nào cả, mà tâm ý thức là biết về tư tưởng.

Vì vậy những quan điểm đó là những quan điểm hiểu sai cái sự thật về tâm, thế thì quý vị thấy rằng đối với cái đời sống của người bình thường, khi mà họ có tham thì họ cũng biết là đang có tham ,khi mà có sân thì họ cũng biết rằng là đang có sân, mà đương nhiên cái biết đó là tâm ý thức . Ý thức tà kiến cũng biết rằng là khi đang có tham thì biết rằng là đang có tham, khi đang có sân thì biết rằng là đang có sân ,mọi người vẫn kinh nghiệm

được cái điều đó chứ không phải không biết .Nhưng mà quý vị phải biết :biết tham, biết sân đó là cái biết của cái lộ trình tâm sau ,chứ không phải là trên cùng một cái lộ trình tâm. Vì quý vị đã được học rằng là căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ- tưởng, rồi tiếp đến tà niệm ,tà tư duy ,rồi tà tri kiến , tham -sân-si ,tà định ,dục ,tà tinh tấn ,phi như lý tác ý ,tà ngữ ,tà nghiệp ,tà mạng , khổ vui và cái lộ trình tâm đó nó sinh lên và diệt đi . Căn Trần tiếp xúc, thì căn trần diệt lúc đó Thọ- tưởng mới sinh, Thọ- tưởng diệt thì tà niệm mới sinh ,tà niệm diệt thì tà tư duy mới sinh ,tà tư duy diệt thì tà tri kiến mới sinh,tà tri kiến diệt thì lúc đó tham sân si mới sinh ,vậy thì là cái tâm biết ý thức tà kiến đã diệt rồi, lúc đó nó mới phát sinh ra tham sân si .Cho nên tâm biết ý thức tà kiến đó không thể nào biết được tham sân si trên cùng một lộ trình tâm đó.Mà chỉ là sau khi cái lộ trình tâm đó diệt đi, lộ trình tâm sau khởi lên ,cái tâm biết ý thức là biết về quá khứ ,biết rằng cái lộ trình tâm

trước có tham và sân ,chứ không phải rằng là chính cái lộ trình tâm đó.

Vì vậy quý vị thấy rằng tâm ý thức biết về tham sân ,thì đâu phải là cùng trên một lộ trình tâm, không thể nào đồng thời tâm biết ý thức quan sát được cái tâm tham, tâm sân, mà là cái tâm biết ý thức biết cái tâm tham,tâm sân của lộ trình tâm trước đã diệt rồi. Vì vậy là không thể nào có chuyện rằng cái tâm quan sát,quan sát được cái cái Tâm tạo tác . Hai tâm đó không thể đồng thời có mặt và quý vị hãy thấy cái hiểu biết này là dựa trên cái tâm thường hằng ,xem rằng có một cái tâm tạo tác liên tục ,liên tục như vậy cùng tồn tại với cái tâm quan sát và bây giờ phải tăng cường tâm quan sát để áp chế tâm tạo tác ,quan điểm này hoàn toàn không đúng sự thật.

Quý vị thấy ,tuy nói rằng biết tâm tham ,biết tâm sân nhưng cái biết đó là cái biết tà kiến,cho nên tham sân nó lại tiếp tục khởi lên .Còn tuệ tri tham ,tuệ tri sân

trên lộ trình tâm bát chánh đạo thì quý vị tìm hiểu để hiểu sâu hơn . Khi mà có một lộ trình có tham, có sân,thì là lộ trình tâm bát tà đạo rồi. Nếu như lộ trình tâm sau là bát tà đạo,thì nó cũng biết lộ trình tâm trước có tham ,có sân .Nhưng cái biết đó trên lộ trình tâm bát tà đạo ,cho nên cái tham ,cái sân đó nó lại tiếp tục khởi lên ,nó lại tăng trưởng chứ nó lại không diệt đi. Còn trên một lộ trình bát tà đạo có tham có sân khởi lên rồi ,nếu như tiếp đến lộ trình tâm sau là bát chánh đạo ,có chánh niệm ,chánh kiến ,thì tâm biết ý thức chánh kiến đó ,tuệ tri lộ trình tâm trước có tham có sân ,hiểu biết đúng sự thật về tham ,sân ,nên lộ trình tâm đó là bát chánh đạo ,không có tham ,sân nữa .

Vì vậy nếu quý vị biết rằng tham sân là nguy hiểm ,nó là nguyên nhân đưa đến khổ ,nếu khi một lộ trình tâm bát tà đạo có tâm tham ,sân khởi lên ,tiếp sau đó quý vị khởi lên ý nghĩ,tư tưởng tham ,sân là nguy hiểm nó sẽ làm cho mình khổ ,thì chính cái

tư tưởng đó khởi lên ,tuệ tri sự nguy hiểm như vậy ,thì chính **lộ trình tâm đó là bát chánh đạo** rồi ,lúc đó quý vị nhớ được điều đã học, tham sân là nguy hiểm vì nó là nguyên nhân của khổ thì đó là chánh niệm rồi ,tuệ tri tham sân là nguy hiểm nó đưa đến khổ .Quý vị đang tham ,đang sân như vậy mà quý vị sực nhớ đến điều này ,tham sân là nguy hiểm thì lộ trình tâm đó là bát chánh đạo ,có chánh niệm rồi ,nhớ được những điều đã học về giáo pháp rồi thì đó là lộ trình tâm bát chánh đạo sẽ không còn tham ,sân nữa. Quý vị duy trì được hiểu biết tham ,sân là nguy hiểm thì lúc đó bát tà đạo không thể nào khởi lên được.

Câu 2: Con thưa sư, con từng trải qua trạng thái tâm hữu ái kích hoạt lên rất mạnh. Khoảng thời gian này từ năm 2019 kéo dài trong mấy tháng, con cảm thấy rất kinh khủng. Sau khi gặp sư phụ, thực hành Tứ Niệm Xứ, cuộc sống của con bình an hơn rất nhiều nhưng thỉnh thoảng lúc bình thường con vẫn khởi lên cảm giác lo lắng khi đi xe, thậm chí khi đi bộ. Con thấy có cảm giác không an toàn. Sư cho con hỏi trong những lúc như vậy con nên làm thế nào, làm sao để chánh niệm nhanh trong lúc đó ạ?

Trả lời:

Quý vị thấy rằng trong khóa tu này quý vị quán cảm giác theo nhịp thở, hay là quán cảm giác theo nhịp đi, nhịp làm việc. Quý vị kinh nghiệm được là khi nhớ đến tích cực chú tâm quán sát cảm giác nơi cảm giác, quý vị tuệ tri tuệ giải thoát, lúc đó không có: lo lắng, sợ hãi, tham sân si, lúc đó sẽ có bình an.

Thế thì quý vị hiểu rằng khi quán cảm giác nơi cảm giác, lộ trình tâm lúc này khởi lên: Căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ _Tưởng, tiếp đến Chánh Niệm nhớ được những đối tượng đó là cảm giác ,thì làm phát sinh Chánh Tư Duy, Chánh Tư Duy

làm phát sinh Chánh Tri Kiến .Tức là tâm biết ý thức biết được những đối tượng được ghi nhận ,được thấy ,được nghe, được cảm nhận đó là cảm giác .

Quý vị được quán rất nhiều lần với nội dung cái cảm giác đó là tâm chứ không phải cảnh ,nó do duyên khởi ,nó vô thường ,vô chủ vô sở hữu. Sau này quý vị quán thêm là nó có vị ngọt ,sự nguy hiểm ,sự xuất ly như là sự giác ngộ của Đức Phật và quý vị kinh nghiệm được tuệ giải thoát. Khi quý vị tuệ tri những nội dung sau đó ,khi quán cảm giác thì chỉ cần khởi lên ‘“cảm giác ,cảm giác”,biết đối tượng đó là cảm giác ,kinh nghiệm được tuệ giải thoát và giải thoát này rất là mạnh. Với những đối tượng khốc liệt khi quán ý thức chánh kiến khởi lên biết nó là cảm giác thì giải thoát liền .

Vậy hữu ái bị kích hoạt khi mình bị đe dọa tính mạnh …đó là lộ trình tâm bát tà đạo. Còn bây giờ quý vị quán cảm giác thì khởi

lên lộ trình tâm bát chánh đạo ,lộ trình tâm chạy theo một lộ trình mới ,không kích hoạt hữu ái nữa,không đưa đến cảm giác sợ hãi đe dọa tính mạng nữa. Vậy bây giờ quý vị tích cực quán cảm giác để nó chạy một lập trình mới ,lập trình mới này không duyên với hữu ái ,không kích hoạt hữu ái ,cho nên không có nỗi sợ hãi đó .

Mặc dù mình luôn luôn duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi ,nhưng mà trong cuộc sống, hai cái mình cần thực hành thường xuyên đó là ghi nhận và cảm giác ,đặc biệt quán cảm giác nó dễ hơn ,liên tục hơn ,an tịnh hơn ghi nhận ,bởi vì cái tuệ giải thoát nó mạnh hơn.Vì vậy quý vị hãy làm sao quán cảm giác nó liên tục thì khi đối diện với các tình huống như trước đây thì hữu ái không khởi lên nên không khởi lên lo sợ,sợ hãi khi va chạm hay gì đó . Còn nếu như quý vị quên ,bởi thực hành không thể liên tục được ,đang trên đường luyện tập để cho nó liên tục ,có những lúc quên ,vậy thì

khi nào quý vị khởi lên sợ hãi,lo lắng đó thì hãy tiếp tục quán cảm giác và quán các nỗi sợ hãi đó cũng là cảm giác thôi.

Quý vị hãy rèn luyện thường xuyên để trở thành thói quen của mình ,có thể thời gian đầu nỗi sợ hãi khởi lên rồi ,5 đến 7 phút sau quý vị mới phát hiện ra (chánh niệm nhận diện ra nỗi sợ hãi do hữu ái kích hoạt) ,dần dà quý vị rút ngắn xuống còn 3 phút,rồi 1 phút,thì quý vị đã chánh niệm rồi . Nhưng cũng có người thực hành thuần thục thì chỉ cần một giây lát hữu ái vừa lóe lên thì chánh niệm có mặt . Vậy quý vị thực hành thường xuyên thì dần dần lo lắng do hữu ái kích hoạt sẽ được rút ngắn lại.

Câu hỏi 3. Xin sư nói kỹ hơn về tâm hành, do con chưa kịp nghe rõ mấy loại tâm hành. Con nghe sư giảng có hai loại tâm hành quan trọng là tâm hành Niệm và tâm hành Tư duy, con xin sư chỉ cho hai loại tâm hành này, con thành kính tri ân sư.

Trả lời:

Quý vị thấy rằng Tâm gồm có 4 nhóm: Thọ,Tưởng, Hành,Thức. Thọ thì quý vị rõ rồi; Tưởng là tâm ghi nhận, có 6 cái quý vị đã quán rồi; Thức là tâm Ý Thức và Tư tưởng; còn Tâm Hành thì nó rất nhiều cái tâm hành và quý vị thấy rằng tâm Hành có thể chia làm 2 loại: loại chánh và loại tà.

- Trên bát tà đạo có: Tà Niệm, Tà Tư Duy, Tham- Sân- Si, Tà Định, Dục, Tà Tinh Tấn, Phi Như Lý Tác Ý, Tà Ngữ-Tà Nghiệp-Tà Mạng, Khổ-Vui.
- Trên bát chánh đạo có các tâm hành: Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định, Chánh Tư Duy, Như Lý Tác Ý, Chánh Ngữ-Chánh Nghiệp-Chánh Mạng.

Quý vị phải hiểu rằng tâm hành, cùng một tên nhưng ở hai lộ trình tâm nó có tên là Tà và Chánh. Ví dụ như Niệm là tâm hành trí nhớ, thì nó có Tà Niệm và Chánh Niệm.

Quý vị thực hành trong cả khóa thiền này là rèn luyện Chánh Niệm, cho nên là quý vị đang rèn luyện, quan sát Chánh Niệm đó. Khi nào quý vị phân tâm thì biết rằng Tà Niệm khởi lên, còn khi nào quý vị chú tâm liên tục mà không phân tâm hoặc quý vị quán Thọ, Tâm, Pháp mà không bị phân tâm thì quý vị hiểu rằng mình đang trong Chánh Niệm, nên khi đó quý vị tuệ tri là đang có Chánh Niệm.

Chánh Niệm không thể nào quan sát trực tiếp được nó, mà phải thông qua lộ trình tâm mới quan sát được Chánh Niệm hay Tà Niệm. Đã là lộ trình tâm thì sau khi Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến Niệm khởi lên: hoặc là Tà Niệm hoặc là Chánh Niệm. Nếu như quý vị thấy không phân tâm, không nhớ đến bất cứ chuyện gì khi quán thân (chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở), khi không phân tâm như vậy thì quý vị thấy rằng lúc đó Chánh Niệm có mặt liên

tục, không gián đoạn. Còn nếu như bị phân tâm thì lúc đó quý vị biết rằng đang nhớ một việc gì ngoài đời, thì là Tà Niệm. Như vậy là quý vị quan sát được tâm hành Niệm (Tà Niệm hay Chánh Niệm).

Rồi tâm hành Tư Duy nó cũng có 2 loại: Tà Tư Duy và Chánh Tư Duy. Và quý vị thấy rằng là chỉ có thể hiểu được nó thôi chứ không thể quan sát được tâm hành Tư Duy, tuệ tri nó bằng tâm hành Ý Thức.

- Tư Duy là phải phân tích, so sánh, đối chiếu đối tượng được thấy, nghe ,cảm nhận với những thông tin mà Niệm kích hoạt. Nếu như những thông tin đó mang tính chất vô minh, chấp ngã thì Tư Duy đó gọi là Tà Tư Duy.
- Còn khi mà thấy nghe, cảm nhận đối tượng rồi phân tích, so sánh, đối chiếu với những điều mà quý vị đã học về chánh pháp, thì Tư Duy như vậy là Chánh Tư Duy

Và như vậy quý vị cũng hiểu được Tà Tư Duy và Chánh Tư Duy.

Quý vị thực hành chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân, quý vị được hướng dẫn là quan sát sự chú tâm liên tục từ cảm giác này sang cảm giác khác toàn thân. Có thể là quý vị quan sát sự chú tâm liên tục theo vòng Vô-Ra-Răng hay Vô-Ra-Thân, nó cứ chạy theo vòng đó, rồi thì quý vị chú tâm cảm giác Răng-Lưỡi,... Thì như vậy là quý vị đang quát sát **tâm hành chú tâm** chứ còn gì nữa.

Quý vị quát sát được sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì đó là chú tâm chánh (hành vi Chánh Định). Còn quý vị cũng tuệ tri được khi thích hay ghét cái gì thì cũng chú tâm vào đó, cái này quý vị đã kinh nghiệm trong cuộc sống, thì lúc đó gọi là Tà Định (chú tâm tà). Vậy chú tâm cũng có 2 loại chú tâm.

Còn Tinh Tấn, tiếng việt gọi là tích cực. Trong cuộc sống hằng ngày trước đây, khi thích cái gì thì tích cực làm cái đó. Khi đó quý vị kinh nghiệm được tích cực, nhưng tích cực đó gọi là tà tích cực hay tà tinh tấn. Còn bây giờ quý vị quan sát được **tâm hành tích cực-vui-thoải mái** trong thiền hành hay tọa thiền thì đây là tâm hành chánh tinh tấn.

Quý vị quan sát các tâm hành là như vậy, nhưng cũng không cần quan sát kỹ như thọ, tưởng, thức. Tâm Hành thì nó khó quan sát hơn, nhưng trong khóa tu quý vị cũng đang được quan sát và tuệ tri các tâm hành đó.

Câu hỏi 4: Con thưa sư phụ ,Ý tiếp xúc với Pháp phát sinh cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần đó ,cảm giác pháp trần do hai nhân : Ý tiếp xúc với Pháp Trần mà phát sinh, nên không có cái “Ta” nào là chủ nhân của tư tưởng đó ,nên không có Ta hơn ,Ta kém ,Ta bằng . Cái hơn ,kém ,bằng là tư tưởng phải không ạ ?

Trả lời:

Quý vị thấy rằng khi Ý tiếp xúc với Pháp ,tức là tế bào thần kinh não bộ tương tác với thông tin pháp trần trong bộ nhớ ,làm phát sinh cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh Tưởng Thức ghi nhận cảm giác pháp trần đó .Bản thân cảm giác pháp trần đó chỉ là một đối tượng của thực tại,là một cảm giác .

Nội dung của cảm giác pháp trần có thể là hình ảnh pháp trần ,âm thanh pháp trần ,mùi pháp trần…những cảm giác trước đây đã lưu vào trong bộ nhớ ,nên bản thân trong nó không có tư tưởng chấp ngã ,nó là cảm giác chứ đâu phải tư tưởng .Cho nên cảm giác pháp trần bản thân nó là cảm giác .

Còn tiếp đến Tà Niệm ,Tà Tư Duy làm phát sinh tâm biết ý thức Tà Tri Kiến .Tâm biết ý thức Tà Tri Kiến thì trong đó có 2 phần: Phần ý thức và tư tưởng .Thì tư tưởng hay kiến thức là để hiểu biết về cảm giác pháp trần đó ,trong cái tư tưởng này mới xuất hiện một cái Ta là chủ nhân chủ sở hữu ,lúc đó mới so sánh ta hơn ,ta kém,ta bằng với những nội dung trong cảm giác pháp trần đó.

Ví dụ bây giờ đang ngồi tự dưng xuất hiện một hình ảnh người nào đó ,thì lúc đó là do Ý tiếp xúc với Pháp phát sinh cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh Tưởng Thức ghi nhận cảm giác pháp trần đó mà thôi ,rồi tiếp đến Tà Niệm ,Tà Tư Duy,Tà Tri kiến khởi lên ,tâm biết ý thức tà kiến khởi lên biết: con kia xấu xa vô cùng ,nó đen hơn mình,nghèo khổ hơn mình…Vậy thì chỉ trong tâm biết ý thức ,trong tư tưởng khởi lên đó nó mới xuất hiện một cái Ta ,chấp rằng Ta hơn,Ta kém ,Ta bằng đối tượng kia ,chứ bản thân cảm giác pháp

trần là cảm giác chứ nó không phải là tư tưởng . Chỉ khi Tà Niệm,Tà Tư Duy khởi lên Tà Tri Kiến (gồm ý thức và tư tưởng),thì trong Tư Tưởng đó mới có chấp ngã ,có Ta hơn ,Ta kém,Ta bằng.

Câu hỏi 5 Thưa Sư vào được tầng thiền thứ mấy thì có khả năng có thần thông ạ ? Việc chứng thiền và chứng thánh thì chứng nào có thần thông ạ ? Có thần thông thì có thể chưa chứng thánh , nhưng chứng thánh rồi thì chắc có thần thông phải không ạ ? Nếu có thì chứng thánh bậc mấy ạ ?

Trả lời:

Quý vị thấy rằng tôn giáo và cả kinh điển đều nói có thần thông nhưng đó là những tưởng tượng , mơ ước của người xưa thôi. Thần thông là một vọng tưởng, ảo tưởng của nhân loại thôi, chứ làm gì có chuyện có thần thông thật và thực chất có một số biểu hiện của tương tác hóa sanh,rồi người ta nhầm lẫn đó là thần thông , chứ hoàn toàn không có thần thông. Cho nên quý vị thấy rằng không có kiểu chứng sơ thiền, nhị thiền ,tam thiền, tứ thiền là chứng

thần thông,nhất là nói chứng tứ thiền là đắc thần thông liền,những cái đó là những vô minh, tà kiến thôi chứ không phải là sự thật.

Câu hỏi 6: Con thư Sư, con biết tu tập và quán Tâm theo lộ trình tâm bát chánh đạo là con đường duy nhất đưa đến chấm dứt khổ hoàn toàn, nhưng sau thời gian tu tập chúng con phải trở về cuộc sống đời thường, với những công việc đời thường. Con muốn hỏi Sư ứng dụng lộ trình tâm bát chánh đạo vào cuộc sống đời thường hằng ngày như thế nào ạ? Tại vì với công việc đời thời mọi người phải tính toán suy nghĩ, toan tính ,đặc biệt là lĩnh vực kinh doanh, như thế những toan tính ,suy nghĩ ,mong cầu sẽ phát sinh ra tham- sân- si ,vọng tưởng không phải là đang sống với thực tại ,như vậy là đang sống trên lộ trình bát tà đạo. Vậy chúng con phải làm gì để vừa tu tập đúng bát chánh đạo vừa làm tốt công việc đời thường, con xin tri ân Sư!

Trả lời:

Quý vị hiểu rằng đến đây là để tu tập,rèn luyện,để khởi lên lộ trình tâm bát chánh đạo. Để quý vị kinh nghiệm được khi chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì có thể đạt được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền(đạt trạng thái Định) và khi có trạng thái Định thì kinh nghiệm được trạng thái

tích cực-vui-thoải mái và đó là phần Định. Phần Tuệ thì quý vị hiểu đúng sự thật và sống với đúng hiểu biết sự thật đó, không còn tham- sân- si, để kinh nghiệm cuộc sống đó không còn khổ não. Vậy quý vị kinh nghiệm được có tích cực -vui-thoải mái của Chánh Định, có sự chấm dứt khổ hoàn toàn của lộ trình tâm bát chánh đạo .

Thế thì bây giờ quý vị phải ứng dụng nó như thế nào trong cuộc sống hằng ngày. Nếu như quý vị làm các công việc chân tay (quét nhà ,rửa bát,nấu cơm,làm các công việc may mặc...) không phải là công việc trí óc, thì quý vị chỉ cần chú tâm cảm giác Răng -Lưỡi liên tục ,đồng thời chú tâm đến công việc thì lúc đó quý vị tối thiểu vào được sơ thiền và sẽ làm việc với tâm trạng tích cực-vui-thoải mái ,không còn khổ sở vì công việc nữa,rồi đối xử với mọi người ,chồng con,cha mẹ,bạn bè,hàng xóm...với tâm trạng tích -vui vẻ-thoải mái đó. Nó giải quyết mọi vấn đề khó khăn mà quý vị đang đối mặt,đang vấp phải. Quý vị

kinh nghiệm khi chú tâm cảm giác răng-lưỡi liên tục thì lúc đó quý vị cũng kinh nghiệm được nhịp thở và lúc đó quý vị cũng chánh tư duy để quán
Thọ ,Tâm ,Pháp ,quý vị đã kinh nghiệm khi chánh tư duy đó thì không bị tham-sân-si chi phối nữa. Quý vị thấy con người khi suy nghĩ,tính toán ,kinh doanh thường bị thích-ghét chi phối và khi đó tư duy suy nghĩ là trên bát tà đạo,bị thích-ghét chi phối thì nhìn nhận vấn đề không còn khách quan, đúng sự thật nữa ,nó bị thích -ghét làm méo mó đi,cho nên kể cả hành vi xử lý,đầu tư kinh doanh đều thiên lệch.

Có những cơ hội mở ra nhưng vì ghét những người nào đó hay lĩnh vực nào đó mà bỏ qua cơ hội. Hoặc có những công việc ,lĩnh vực do minh thích thú nó quá hay do thích thú những người bạn nào đó cho nên bỏ qua những điều kiện khách quan khó khăn,nguy hiểm và lao vào đầu tư thì cũng thất bại.

Cho nên quý vị nhớ đến ngậm chặt răng-lưỡi, quý vị tư duy về một vấn đề cuộc sống, kinh doanh, về công việc thì lúc đó vẫn là chánh tư duy và chánh tư duy đó nhìn nhận vấn đề không bị tham-sân-si chi phối,không bị thích-ghét chi phối nên nhìn nhận vấn đề một cách toàn diện hơn,chính xác hơn đưa ra những quyết định đúng với sự thật hơn .

Vì vậy quý vị thấy rằng có thể thành công trong làm việc, kinh doanh và đặc biệt không những trong cách cư xử với nhân viên dưới quyền mà cả đối tác ,nhờ chánh ngữ -chánh nghiệp-chánh mạng mà có tính thuyết phục mọi người, cho nên đây là một lối sống và làm thế nào để lối sống này nó áp đảo trong cuộc sống hằng ngày.

Bây giờ Tôi nhấn mạnh với quý vị ,có một việc đơn giản duy nhất, quý vị rèn luyện làm sao suốt ngày ngậm chặt răng-lưỡi,duy trì chú tâm cảm giác răng-lưỡi liên tục thì lúc đó quý vị làm gì cũng làm với

tâm trạng tích cực -vui-thoải mái,có suy nghĩ gì cũng là chánh tư duy không bị tham-sân-si chi phối nữa.

Trước kia chỉ nhắc mọi người ngậm chặt răng-lưỡi rồi để tự nhiên thôi ,cái đó nhiều người làm được,có thể ngậm chặt răng-lưỡi suốt ngày nhưng không chú tâm vào cảm giác răng lưỡi đó,vì vậy bây giờ nhấn mạnh với quý vị không những ngậm chặt răng lưỡi mà phải nhớ đến duy trì chú tâm cảm giác răng- lưỡi liên tục ,liên tục suốt cả ngày, từ sáng cho đến khi nằm ngủ,nếu như quý vị tập cái này cho được một tháng liên tục thì chắc chắn nó sẽ trở thành thói quen.

Câu hỏi 7: Thưa Sư Phụ trong khóa tu có nhiều thời gian, điều kiện để tu tập ,ít bị phân tâm dễ vào Định. Sau khi về nhà trở lại cuộc sống làm thế nào để duy trì được chánh niệm thường xuyên ạ và làm sao nhất hướng tu tập để đi đến đích cuối là giác ngộ và giải thoát ạ? Con xin tri ân Sư Phụ đã truyền dạy!

Trả lời:

Như câu trước tôi đã nhắc lại với quý vị ,quý vị nhớ đến ngậm chặt “răng lưỡi” ,duy trì chú tâm cảm giác “răng lưỡi” ,khi tọa thiền mình chỉ cần nhớ đến duy trì chú tâm cảm giác “răng lưỡi” một cách thật tự nhiên,tức là duy trì chú tâm cảm giác “răng lưỡi” mà không tập trung vào đó. Khi mà duy trì chú tâm cảm giác “răng lưỡi” một cách thật tự nhiên, thì lúc đó vừa chú tâm cảm giác “răng lưỡi” ,cũng có thể đồng thời với cảm giác hình ảnh,cảm giác trên thân… một cách tự nhiên.

Khi quý vị duy trì một cách tự nhiên như vậy thì kinh nghiệm được sự chú tâm sẽ tự động khởi lên theo vòng “vô-ra-răng”, quý vị kinh nghiệm được liền không cần phải làm gì hết, lúc đầu quý vị còn hướng đến “răng”,nhưng khi tác ý không còn hướng đến “răng” nữa thì chú tâm nó bắt đầu là “vô-ra-thân,vô -ra- thân”, “thân” ở đây là hết cảm giác thở ra thì chú tâm nó bắt vào cảm giác nào đó trên thân: hoặc răng lưỡi

hoặc chỗ nào đó, thì nó tự nhiên thôi. Khi đó quý vị đi từ Định sơ thiền sang nhị thiền một cách dễ dàng .

Quý vị hãy thử xem khi ngồi, nằm hoặc đi chỉ cần chú tâm duy trì cảm giác răng lưỡi liên tục rồi để tự nhiên như vậy thôi thì chú tâm sẽ tự động khởi lên ,không phải làm gì hết nữa thì khi đó vào Định sẽ rất là dễ. Hằng quý vị phải có hai thời thiền:buổi sáng và buổi tối, nhất là thời thiền buổi sáng rất quan trọng vì vừa ngủ dậy những thông tin nổi trội trong kho chứa nó lắng xuống ,quý vị quán thọ ,tâm,pháp rất dễ dàng. Hãy duy trì đều đặn hai thời thiền để nó trở thành lối sống của mình, khi đó nó không những cải thiện cuộc sống của mình mà còn đưa đến sự giác ngộ trong sự tu tập này .

Bây giờ tôi nhắc đi nhắc lại với quý vị là chỉ có một việc duy nhất là nhớ đến ngậm chặt “răng lưỡi”, nhớ đến duy trì chú tâm liên tục cảm giác “răng lưỡi” thường

xuyên, thì lúc đó suy nghĩ gì cũng là chánh tư duy cả.